

## Ementa

info nutricional por 100gr

24/mar		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Segunda-feira	Sopa	Creme de batata doce e manjeriço	12	57	1,00	1,56	8,86
	Prato Principal	Massinha com tilápia, ervilhas e coentros	1,4,12	89	11,38	3,22	2,73
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Cenoura cozida		25	0,60	0,00	4,40
	Salada	Tomate		58	0,75	4,28	3,28
	Dieta	Pescada cozida	4	155	2,58	7,06	19,40
	Guarnição Dieta	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Prato Vegetariano	Fusilli à Checa (tomate e mozzarella) e manjeriço	1,7,12	137	5,12	7,37	11,72
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	

25/mar		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Terça-feira	Sopa	Creme de alho francês e espinafres	12	56	1,19	3,10	5,62
	Prato Principal	Empadão de frango	12	330	3,77	4,16	11,91
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Brócolos ao vapor		32	3,40	0,80	1,50
	Salada	Pepino		63	1,36	5,58	1,64
	Dieta	Bife de peru grelhado		161	29,05	5,06	0,00
	Guarnição Dieta	Fuzilli sem glúten		157	2,50	0,36	35,91
	Prato Vegetariano	Lentilhas com tofu e cogumelos	6,12	84	3,28	4,93	5,99
	Guarnição Vegetariano	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	

26/mar		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Quarta-feira	Sopa	Sopa de legumes	12	24	0,78	1,37	1,56
	Prato Principal	Arroz de atum	4,12	249	9,57	5,90	38,62
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Ervilhas ao Vapor		68	5,30	0,50	7,00
	Salada	Alface verde		55	1,74	4,73	0,77
	Dieta	Pescada ao vapor	4	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Batata ao vapor	12	155	2,58	7,06	19,40
	Prato Vegetariano	Falafel (grão de bico)	1	202	11,30	10,40	12,40
	Guarnição Vegetariano	Quinoa Tricolor com Azeite e Ervas Frescas	12	162	4,30	7,45	19,31
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	

27/mar		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Quinta-feira	Sopa	Sopa de grão e coentros	12	73	2,11	4,92	4,19
	Prato Principal	Bolonhesa de Novilho	12	102	12,57	4,22	2,79
	Guarnição	Esparguete	1	164	5,50	0,86	32,32
	Legumes	Couve-flor cozida		35	3,76	0,20	3,36
	Salada	Cenoura ralada	12	48	0,60	2,50	4,40
	Dieta	Bife de frango grelhado		160	28,92	4,77	0,00
	Guarnição Dieta	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Prato Vegetariano	Lasanha de legumes assados (cenoura, courgete, beringela e cogumelos)	1,3,7,12	109	3,09	6,31	8,95
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	

28/mar		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Sexta-feira	Sopa	Sopa de abóbora Coentros	12	22	0,33	1,38	1,57
	Prato Principal	Pizza de Fiambre, cogumelos e azeitonas	1,6,7,12	273	13,50	6,75	37,94
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Palitos de cenoura (crua)	12	48	0,60	2,50	4,40
	Salada	Alface verde e milho		92	2,46	5,08	7,98
	Dieta	Tilápia cozida	4	90	20,68	0,78	0,01
	Guarnição Dieta	Batata cozida	12	153	2,55	6,99	19,21
	Prato Vegetariano	Chilli vegetariano com legumes (cenoura, pimentos, curgete e lombardo)	12	130	7,54	5,46	8,70
	Guarnição Vegetariano	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	

Menu para o Jardim de infância e Primária. No dia do Prato Vegetariano a única opção é a Dieta.

As opções vegetariana e dieta estão diariamente disponíveis mediante reserva.

Os alérgenos acima mencionados referem-se a:

- 1) Glúten, 2) Crustáceos, 3) Ovo, 4) Peixe, 5) Amendoim, 6) Soja, 7) Leite, 8) Frutos de Casca Rija, 9) Aipo, 10) Mostarda, 11) Sésamo, 12) Dióxido de Enxofre e Sulfitos, 13) Tremçoço, 14) Moluscos

Esta ementa é confeccionada em cozinha onde há manipulação dos seguintes alérgenos: glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, motarda, sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoços e moluscos